



Research paper

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Interpersonal Relations, Self Perception and Empathy among Bully Female Students

Zahra Asadi ¹; Kobra Kazemian Moghadam *², Homayoon HaroonRashidi ³

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral intervention on interpersonal relationships, self-perception, and empathy in bully female students. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. 30 students identified as having bullying traits based on a diagnostic questionnaire. They were selected using purposive sampling and based on inclusion criteria. The experimental group received the educational intervention for 8 sessions, 90-mins once a week. The research tools were questionnaires on child behavior checklist, quality of relationships, self-perception, and children's cognitive and emotional empathy scale. Data were analyzed using univariate analysis of covariance. The findings showed that cognitive behavioral intervention had a positive and significant effect on interpersonal relationships, self-perception, and empathy of female bullied students. According to the findings of this study, it is suggested that psychologists and psychotherapists use cognitive behavioral intervention as an intervention to improve interpersonal relationships, self-perception, and empathy of bullied female students.

Keywords: Self-perception, interpersonal relationships, cognitive-behavioral, empathy.

¹ M.A., Department of Psychology, Hom Care Research Center, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran

² Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology, Hom Care Research Center, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran. k.kazemian@yahoo.com

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Hom Care Research Center, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran.

اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر

زهرا اسدی^۱ , کبری کاظمیان مقدم^{۲*} , همایون هارون رشیدی^۳ 

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله رفتاری شناختی بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش ۳۰ دانش‌آموز بود که در پرسشنامه تشخیصی صفات قلدری و با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایشی و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله آموزشی را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک بار دریافت نمودند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های سیاهه رفتاری کودک، کیفیت روابط، ادراک خود و مقیاس همدلی شناختی و عاطفی کودکان بود. داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر تأثیر مثبت و معناداری داشت. منطبق با یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان و روان‌درمانگران از مداخله رفتاری شناختی برای بهبود روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: ادراک خود، روابط بین‌فردی، شناختی-رفتاری، همدلی.

۱. کارشناس ارشد گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات مراقبت در منزل، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات مراقبت در منزل، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران k.kazemian@yahoo.com

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات مراقبت در منزل، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

مقدمه

قلدری^۱ یکی از مشکلاتی است که افراد در مدارس در ارتباطاتشان با آن روبه‌رو می‌شوند. مطالعات اخیر، قلدری را به‌عنوان نوعی از پرخاشگری پیشگیرانه یا واکنشی با هدف آسیب عمدی و یا ناراحت کردن مکرر سایر افراد یا گروه‌هایی که قدرت کمتری دارند، تعریف می‌کنند. قلدری باعث ایجاد آسیب‌های پایدار در حوزه‌های اجتماعی، هیجانی و تحصیلی می‌شود و با مشکلاتی همچون خطر مصرف مواد و سیگار، بی‌خوابی، احساس تنهایی، فقدان دوست، اضطراب، افسردگی، عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات برون‌سازی شده^۲، پیوند ضعیف با مدرسه و ادراک پایین شایستگی اجتماعی همراه است (پی‌وک^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعه گذشته‌نگر در کشور چین نشان داد که میزان شیوع قربانی شدن در مدارس متوسطه بیشتر بوده و اثرات قربانی شدن در نوجوانان شدیدتر است (جانگ و همکاران^۴، ۲۰۲۳). با توجه به تأثیر منفی قلدری در زندگی اجتماعی، عاطفی و تحصیلی کودکان و از سویی دیگر در صورت بی‌توجهی و عدم به‌کارگیری درمان‌های مناسب برای کاهش این اختلال در کودکان که بروز اختلالات دیگری همچون افسردگی، اضطراب و اختلال سلوک را در پی خواهد داشت؛ انجام مداخله‌های مناسب برای نوجوانان مبتلا به این اختلال ضرورت دارد و متخصصان و درمانگران باید نسبت به شناسایی سریع و درمان این نوع اختلالات شایع توجه و حساسیت بالایی داشته باشند (سها و همکاران^۵، ۲۰۲۱). طبق نظریه فشار عمومی آگنیو^۶ (GST) قربانی شدن در سن کودکی و نوجوانی می‌تواند موجب احساسات منفی مانند استرس، افسردگی یا پرخاشگری شود و قربانیان می‌توانند مکانیسم‌های مقابله‌ای انحرافی مانند رفتار پرخاشگرانه برای مدیریت این احساسات ایجاد کنند، بنابراین ممکن است فشار ناشی از قلدری منجر به مشکلات داخلی و خارجی شود (جانگ و کیانو^۷، ۲۰۲۴، زو^۸ و همکاران، ۲۰۲۴) و اختلال در تنظیم هیجان و میزان میل به خودکشی را در نوجوانان افزایش دهد (کندی و براس^۹، ۲۰۲۴). عوامل متعددی بر قلدری تاثیرگذارند، اما بیشتر مطالعات بر روی قلدری از نبود همدلی^{۱۰} در بین قلدران سخن گفته‌اند (برنادو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲). همدلی به معنی توانایی پذیرش دیدگاه شخصی دیگر و تجربه افکار و احساسات آن فرد، توانایی درک و شراکت در حالات عاطفی دیگران و تجربه شخصی آنها بدون پیوند با آنهاست؛ که ترکیبی از بعد شناختی و عاطفی است. بعد شناختی به توانایی دیدگاه و درک هیجانات دیگران اشاره دارد و بعد عاطفی توانایی سهیم شدن در هیجانات دیگران است (ژیائو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۱). همدلی بالا از رفتارهای ضد اجتماعی جلوگیری، رفتار نوع دوستانه را تشویق و رفتارهای اجتماعی مثبت را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر همدلی کم، امکان ایجاد رفتارهای ضد اجتماعی را افزایش می‌دهد (ویز و کیکارا^{۱۳}، ۲۰۲۱). نوجوانان که همدلی بیشتری دارند، نسبت به دیگران مهربانی و رفتارهای مراقبتی بیشتری نشان می‌دهند، نگران آسیب‌دیدن دیگران هستند، هیجان مثبتی نسبت به دیگران نشان می‌دهند، با دیگران تعامل بدنی مثبت دارند، تعامل‌های کلامی مثبت برقرار

1. Bullying
2. externalized problems
3. Pivec
4. Jiang
5. Saha
6. General strain theory
7. Chang & Caino
8. Zhu
9. Kennedy & Brausch
10. empathy
11. Bernardo
12. Xiao
13. Wiz & Kikara

می‌کنند و نسبت به تعامل‌های غیرکلامی نیز حساس‌اند. به‌طورکلی، نوجوانان با سطح بالایی از همدلی تمایل کمتری به پرخاشگری داشته و دوست داشتنی‌تر، اجتماعی‌تر و از نظر علمی موفق‌تر هستند (عدیلی و سرداری، ۱۳۹۹). همچنین پژوهش‌ها از رابطه بین رفتار همدلانه با سازگاری اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، رفتارهای جامعه‌پسند و عدم پرخاشگری حکایت دارند (سعدونی و همکاران، ۱۴۰۲).

مطالعات گوناگون نشان داده‌اند که دانش‌آموزان قلدر، مشکلاتی در ادراک از خود^۱ دارند. ادراک از خود آسیب‌دیده به رشد و تداوم اختلال اضطراب اجتماعی و حتی شاید رشد اختلالات اساسی، از جمله افسردگی منجر می‌شود (فاریو^۲، ۲۰۱۸). ادراک از خود، تجربه یک فرد از خودش و باورهای مربوط به خودش (در جنبه‌های جسمی، رفتاری و روانی) است که از انعکاس تجارب فرد از خودش ناشی می‌شود و این تجربه فرد و باورهای فرد در رابطه با خودش، مستقل از دیگران؛ ولی در ارتباط با دیگران است (کیم و تیلور^۳، ۲۰۱۹). رحمانی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود نشان دادند که ادراک خود نوجوانان رفتارهای قلدری را کاهش می‌دهد.

یکی از درمان‌هایی که در چند سال اخیر در کمک به دانش‌آموزان قلدر مورد توجه درمانگران قرار گرفته است، درمان شناختی رفتاری^۴ است. این درمان تلفیقی از رویکردهای شناختی و رویکردهای رفتاری است که از جنبه شناختی آن به تشخیص و تغییر الگوهای تفکر تحریف شده و در جنبه رفتاری آن، به شناخت تغییر رفتار ناکارآمد از طریق فعالیت‌های لذت‌بخش، آرمیدگی، رفتارهای جرات‌مندانه و دیگر رفتارهای کارآمد و مناسب دست می‌یابد و با استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس و آرمیدگی می‌توان سطوح استرس را کاهش داد که به نوبه خود می‌تواند به حفظ سلامتی و ارتقا عملکرد ایمنی و اجتماعی منجر شود (هاشمی و خدمتگزار، ۱۴۰۲). هدف این مداخله اصلاح عقاید غیرمنطقی باورهای ناکارآمد، تفسیرهای غلط و خطاهای شناختی، احساس کنترل بر زندگی، تسهیل خودگویی‌های سازنده و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای است (حاجی‌دوست گیو و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعات پیشین نشان داده‌اند که درمان‌های مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر روی مشکلات رفتاری کودکان مؤثر هستند (واچر و همکاران^۵، ۲۰۲۲). شواهد پژوهشی حاکی از اثربخشی درمان شناختی-رفتاری در کاهش ۵۰ درصدی مشکلات رفتاری کودکان در سوئد است (ورگلند^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین مطالعات از اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر افزایش سازگاری اجتماعی (اصغرپور لشکامی و همکاران، ۱۴۰۲)، کاهش اضطراب و بهبود سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان (حاجی‌دوست گیو و همکاران، ۱۴۰۲)، کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه (نظری و همکاران، ۱۴۰۲) و افزایش همدلی (فلاح برنجستانی و همکاران، ۱۴۰۰) حکایت دارد. از آن جایی که قلدری در مدرسه یک تهدید جدی برای سلامت روانی دانش‌آموزان و تمامی کسانی که به نوعی در این موضوع درگیرند، می‌باشد، انجام پژوهش‌های مؤثر و جدی برای پیشگیری از آن بسیار ضروری است. همچنین در سال‌های اخیر توجه به اختلالات کودکان و پر اهمیت شمردن آنها سیر فزاینده‌ای یافته است و دستاوردهای ارزنده‌ای

1. Self-perception
2. Fareo
3. Kim & Taylor
4. cognitive behavioral therapy
5. Vacher et al
6. Wergeland

۹۲..... اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر

بسیاری در زمینه مطالعه کودک و بهبود وضعیت روانی کودک حاصل شده، ولی هنوز کمبودها و نقایص بسیاری در این رابطه وجود دارد و اکثر پژوهش‌های انجام گرفته مربوط به بافت فرهنگی غیرایرانی است، جمع این موارد ضرورت انجام پژوهش حاضر را به عنوان خلأ پژوهشی توجیه می‌کند. بنابراین با توجه به اهمیت پرداختن به پدیده قلدری و بررسی اثربخشی مهارت‌های شناختی رفتاری بر روابط بین فردی، ادراک خود و همدلی و همچنین با توجه به اینکه در ادبیات گذشته بررسی این متغیرها به‌طور همزمان صورت نگرفته است؛ لذا هدف اصلی این پژوهش پاسخ به این سؤال است که آیا اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان قلدر اثرگذار است؟ بنابراین فرضیه‌های این مطالعه عبارت‌اند از: مداخله شناختی-رفتاری باعث بهبود روابط بین‌فردی دانش‌آموزان دختر قلدر می‌شود.

مداخله شناختی-رفتاری باعث افزایش ادراک مثبت از خود در دانش‌آموزان دختر قلدر می‌شود.

مداخله شناختی-رفتاری باعث افزایش سطح همدلی در دانش‌آموزان دختر قلدر می‌شود.

روش پژوهش

در این پژوهش از طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر نوجوان از مدارس متوسطه شهر دزفول در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که به‌صورت تصادفی انتخاب شدند؛ سپس والدین دانش‌آموزان، سیاهه رفتاری کودک اخنباخ و رسکولار را تکمیل کردند. پس از تکمیل سیاهه رفتاری کودک، ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که در شاخص تضادورزی جسورانه و قانون‌شکنی سیاهه رفتاری کودک، نمره بالاتر از نمره برش (۶۴) کسب کردند، به‌صورت هدفمند انتخاب شدند و با جایگزین‌سازی تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت برنامه مداخله رفتاری شناختی قرار گرفت (گروه کنترل تحت آموزش قرار نگرفت). مداخله رفتاری شناختی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی اجرا شد معیارهای ورود به مطالعه، عبارت بودند از: فاصله سنی ۱۲ تا ۱۵ سال، علاقمندی و رضایت برای شرکت در پژوهش (براساس فرم رضایت آگاهانه) و معیارهای خروج عبارت بودند از: بیماری فیزیکی (طبق گزارش والدین)، استفاده از داروهای روان پزشکی (طبق گزارش والدین و خوداظهاری دانش‌آموز) و دریافت سایر مداخلات درمانی هم‌زمان (طبق گزارش والدین و مشاور مدرسه)، حضور پیدا نکردن در دو جلسه، درخواست برای ترک جلسات و پاسخ‌ندادن به پرسشنامه‌ها. همچنین داده‌ها با تحلیل کوواریانس تک‌متغیره با استفاده از برنامه SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. پس از پایان پژوهش، جهت اصول اخلاقی، درمان برای گروه کنترل نیز اجرا شد. رضایت آگاهانه و داوطلبانه برای شرکت در پژوهش، حصول اطمینان از عدم افشای اطلاعات، حفظ حریم خصوصی و رازداری موارد اخلاقی بود که در پژوهش رعایت شد.

ابزارهای سنجش

سیاهه رفتاری کودک (CECL)^۱: اخنباخ و رسکولار این سیاهه را در سال ۲۰۰۱ برای کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۶ سال تدوین کردند. والدین یا معلم سیاهه را تکمیل می‌کنند. این سیاهه که مشکلات عاطفی و رفتاری را می‌سنجد شامل ۱۱۳ گویه اصلی و ۸ گویه فرعی است که در یک مقیاس سه درجه‌ای نادرست، تا حدی درست و کاملاً درست پاسخ داده می‌شود و به ترتیب به صورت ۰، ۱ و ۲ نمره‌گذاری می‌شود. این سیاهه ۸ مشکل یا نشانه عاطفی رفتاری را اندازه می‌گیرد و شامل مشکلات عاطفی^۲، اضطراب^۳، شکایات جسمانی^۴، نارسایی توجه/فزون کنشی^۵، قانون‌شکنی^۶ و تضادورزی جسورانه^۷ و مشکلات هنجاری^۸ است. آزمون مجدد اعتبار کل سیاهه ۰/۹۴ دامنه ضرایب همسانی درونی مقیاس‌ها با ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۶۳ تا ۰/۹۵ گزارش شده است. روایی سازه این سیاهه از طریق محاسبه همبستگی بین این سیاهه و پرسشنامه والد کانزر بین ۰/۵۹ و ۰/۶۵ بود (به نقل از یاچمن و پاروش^۹، ۲۰۰۴). در پژوهش حاجی مهدی و خالقی‌پور (۱۴۰۱) ضرایب روایی تحلیل عاملی این سیاهه در دامنه ۰/۵۰ تا ۰/۸۱ به دست آمد و دامنه ضرایب همسانی درونی مقیاس‌ها با ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۶۳ تا ۰/۹۵ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه کیفیت روابط (QRI)^{۱۰}: پیرس^{۱۱} (۱۹۹۴) این پرسشنامه را با هدف ارزیابی کیفیت روابط فرد با سایرین ساخت. این پرسشنامه از ۲۹ گویه تشکیل شده است که دارای سه خرده‌مقیاس حمایت اجتماعی ادراک‌شده^{۱۲}، تعارض بین‌فردی^{۱۳} و صمیمیت^{۱۴} هست. شیوه نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای به صورت هیچ (۱)، کم (۲)، متوسط (۳) و زیاد (۴) است. دامنه نمرات بین ۲۵ تا ۱۰۰ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده روابط بین‌فردی مطلوب‌تر است. پایایی این پرسشنامه از طریق بازآزمایی، ضریب ۰/۸۳ برای کل پرسشنامه به دست آمد. یروود^{۱۵} و همکاران، (۲۰۱۸) پایایی آزمون را با روش آلفای کرونباخ در سه خرده‌مقیاس به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۳ و ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند و روایی این پرسشنامه با استفاده از روایی محتوایی (۰/۸۱) نشان دهنده روایی مناسب بود. حسینی قدمگاهی و همکاران (۱۳۷۷) با ترجمه و تنظیم مجدد و تغییراتی در شکل و محتوای فرم ترجمه‌شده قبلی، اعتبار پرسشنامه از طریق بازآزمایی ضریب ۰/۸۳ را برای کل پرسشنامه به دست آوردند که در ویرایش دوم ۴ گویه آن حذف شد و در نهایت، ۲۵ گویه باقی ماند. پایایی آزمون در پژوهش حاجی مهدی و خالقی‌پور (۱۴۰۱) براساس

1. Child Behavior Check List
2. emotional problems
3. anxiety
4. physical complaints
5. attention deficit/hyperactivity disorder
6. lawbreaking
7. bold confrontation
8. normative problems
9. Yochman & Parush
10. Quality of Relationship Inventory
11. Pierce
12. perceived social support
13. interpersonal conflict
14. intimacy
15. Yearwood

۹۴..... اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر

ضریب آلفای کرونباخ برای حمایت اجتماعی ادراک‌شده، تعارض‌های بین‌فردی و صمیمیت به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد و روایی همگرای این پرسشنامه در آزمون دل‌بستگی به هم‌تایان و والدین ۰/۶۱ به دست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

مقیاس ادراک خود (SPPC)^۱: مقیاس ادراک از خود توسط هارتر (۱۹۸۵) برای شناسایی ادراک فرد از کفایت و شایستگی خود در قلمروهای گوناگون و همچنین، احساسات کلی درباره ارزش خود کودکان ۸ تا ۱۴ ساله ساخته شده است. این پرسشنامه ۴۸ گویه دارد. پاسخ به گویه‌ها در این مقیاس به وسیله نمرات پنج درجه‌ای از نوع لیکرت از بسیار موافقم (نمره ۵) تا بسیار مخالفم (نمره ۱) کدگذاری می‌شود. حداقل نمره کل ۴۸ و حداکثر ۲۴۰ می‌باشد. هرچه نمره فرد بالاتر باشد، ادراک فرد از خود مثبت‌تر است. هارتر (۱۹۸۵) پایایی آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ گزارش کرده است. همچنین هارتر (۲۰۱۲) روایی همگرا را نیز برای این مقیاس بررسی کرده است. به منظور بررسی روایی همگرا از ابزار مارش^۲ (۱۹۹۰) استفاده کرده است، نتایج حاکی از همبستگی مطلوب (۰/۸۲) بین زیرمقیاس‌های این ابزار با زیرمقیاس‌های ابعاد مورد نظر است. در پژوهش سبزی و فولاد چنگ (۱۳۹۷) پایایی پرسشنامه ادراک شایستگی هارتر (۱۹۸۵) بر اساس ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد ادراک شایستگی شناختی، اجتماعی و جسمانی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۵۵، ۰/۶۷ و برای ادراک شایستگی کل ۰/۸۶ احراز گردید و روایی آن بر اساس ضرایب همبستگی نمره هر بعد با نمره کل (بعد شناختی ۰/۸۴، اجتماعی ۰/۷۳ و جسمانی ۰/۸۵) مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. در این پژوهش، پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است.

مقیاس همدلی شناختی و عاطفی کودکان (CCE)^۳: مقیاس همدلی دادس^۴ و همکاران (۲۰۰۸) یک مقیاس عینی مشتمل بر ۲۳ گویه می‌باشد که در یک طیف ۹ درجه‌ای لیکرت به صورت کاملاً مخالفم (۰) تا کاملاً موافقم (۸) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس بر اساس شاخص همدلی برایانت انطباق‌سازی شده است و تنها مقیاسی است که قادر است همدلی کودکان سنین ۴ تا ۱۶ سال را ارزیابی نماید. به منظور بررسی پایایی مقیاس نیز از روش همسانی درونی استفاده شد که بر این اساس ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۹ برآورد گردید و روایی همگرای این پرسشنامه با پرسشنامه همدلی هیجانی مهربانان و ایپستن (۱۹۷۲) به نقل از داداس و همکاران، (۲۰۰۸) (۰/۸۰) بود. در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) پایایی مقیاس با روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و برای خرد مقیاس‌های همدلی شناختی و عاطفی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۹ گزارش شده است. نتایج روایی همگرا حکایت از روایی همگرایی مطلوب (۰/۴۱) مقیاس همدلی شناختی و عاطفی کودکان با شاخص همدلی برایانت داشت. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای خرد مقیاس‌های همدلی شناختی و عاطفی به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۴ به دست آمده است.

1. Self Perception Profile for Children (SPPC)
2. Marsh
3. Childrens Cognitive and Emotion scale (CCE)
4. Dadds et al

روش اجرا

در ابتدا هماهنگی‌های لازم با والدین دانش‌آموزان و اخذ گزارش از مادران مبنی بر احصا معیارهای ورود و خروج از پژوهش، انجام و سپس نمونه‌گیری صورت گرفت. پس از تعیین نمونه و مشخص شدن گروه‌های کنترل و آزمایش، در مرحله پیش‌آزمون، پرسشنامه‌های روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی با هر دو گروه اجرا شد. سپس گروه آزمایش تحت برنامه مداخله شناختی رفتاری قرار گرفت (گروه کنترل تحت آموزش قرار نگرفت). هر جلسه، در برگیرنده معرفی اهداف و عناوین مباحث مربوط به آن جلسه، بحث و تمرینات داخل جلسه و همچنین تمرینات خارج از جلسه بود. بعد از اتمام جلسات مداخله، پرسشنامه‌های روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی به‌عنوان پس‌آزمون، توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. پس از پایان پژوهش، جهت رعایت اصول اخلاقی، درمان برای گروه کنترل نیز اجرا شد. همچنین همه موارد مرتبط با شرکت‌کننده به صورت محرمانه در نظر گرفته شد. به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، در آغاز هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان شرح داده شد و با تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات، حفظ رازداری، توضیح داده شد که شرکت در این پژوهش اختیاری بوده و دانش‌آموزان حق دارند از پژوهش انصراف دهند. در ضمن مداخله به‌صورت گروهی و به روش تدریس کارگاهی، در یکی از مراکز مشاوره شهر دزفول از سوی پژوهشگر که کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی بود و با نظارت اساتید راهنما و مشاور، اجرا شد.

مداخله شناختی رفتاری: در پژوهش حاضر به منظور درمان شناختی-رفتاری، از مراحل و فنون درمان شناختی-رفتاری بک^۱ (۱۹۹۳) بهره گرفته شد. شرح مختصر جلسه‌های درمانی در ادامه ارائه شده است.

جدول شماره ۱. خلاصه جلسات آموزشی مداخله شناختی رفتاری

جلسه	اهداف	محتوی	تغییر رفتار مورد انتظار	تمرین گروهی یا خانگی
۱	آشنایی با اصول کلی درمان	آشنایی و ترغیب به همکاری با درمانگر و کودکان، با فعالیت‌های گروهی، تشویق کودکان در بیان مشکلات فعلی خود	آشنایی و کسب انگیزه برای مشارکت فعال، برقراری ارتباط اولیه شرکت‌کننده و درمانگر	نوشتن حداقل ۵ رویداد یا تجربه منفی قبلی خویش
۲	آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی	این مهارت‌ها شامل آموزش برقراری تماس چشمی، سؤال کردن، تمجید از دیگران، پیشنهاد مشارکت در فعالیت‌ها، پیوستن به فعالیت‌های گروهی و ترک مناسب فعالیت‌ها هستند.	ثبت میزان مشارکت در فعالیت‌های روزانه	چالش با افکار مزاحم
۳	آموزش مهارت‌های خود آگاهی	(قسمت اول) شناخت ویژگی‌های جسمانی و عقلانی هر فرد، بیان تفاوت‌های فردی کودکان	ارتقا آگاهی درباره طرز تفکر و تأثیرات آن بر احساسات توانایی	نوشتن بدترین حوادث زندگی به روش A-B-C و ده مورد از باورهای قدیسانه
۴	آموزش مهارت‌های خود آگاهی	(قسمت دوم)؛ بیان نقاط قوت کودکان در مقایسه با گذشته، پرورش احساس ارزشمندی در کودک، پرهیز از خودگویی‌های منفی	ثبت اشتباهات روزانه و شناسایی عوامل آن	تکمیل کاربرگ‌های مداخله و کنترل باورهای قدیسانه

1. Beck

آموزش مهارت مقابله با هیجان‌ها منفی	آموزش چهار احساس اصلی (شادی، غم، خشم، بخشش و پذیرش بدون ترس)، آموزش راهکارهای مقابله با ترس و خشم، آموزش خودگویی مثبت	بخشش و پذیرش بدون ترس و چالش‌انگیز روزانه و ثبت این موارد	ثبت هیجان‌های ناخوشایند و درجه بندی آنها، ثبت افکار خودآیند و پاسخ منطقی
آموزش مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری؛	آشنا کردن کودکان با تصمیمات روزانه در طول زندگی، مشورت کردن با افراد قابل اعتماد، کمک گرفتن از مربیان و معلمان در حل مشکلات	به کارگیری حل مساله در فعالیتهای روزانه	نوشتن افکار خودآیند منفی در برگه A-B-C، نوشتن افکار مضطرب
ارزیابی و کاربرد	در این جلسه درمانگر نقش غیرفعال دارد و با استفاده از یک داستان نمایش یادگیری کودکان را ارزیابی می‌کند.	توانایی درجه‌بندی هیجان‌ها و افکار	بهبود خودارزشمندی
جمع بندی	مرور جلسات آموزشی انجام‌شده برای کودکان و بیان هدف تشکیل جلسات آموزشی، تشکر از اعضا، تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون.	ارتقای کیفیت روبه‌رو شدن با مسائل مختلف زندگی	جمع‌بندی و مرور کلی تکالیف جلسات گذشته

یافته‌ها

در این قسمت با استفاده از روش‌های آماری مناسب، داده‌های گردآوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان داد که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال بودند که در گروه آزمایش با میانگین سنی ۱۳/۸ با انحراف معیار ۰/۸۱ و در گروه گواه نیز با میانگین سنی ۱۴/۰۱ سال و انحراف معیار ۰/۹۸ گزارش شدند. در هر کدام از گروه‌های آزمایش و کنترل، ۸ نفر در مقطع متوسطه اول و ۷ نفر متوسطه دوم بودند.

مندرجات جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که دو گروه پژوهش در تمامی متغیرهای مورد مطالعه در مرحله پیش‌آزمون تفاوت‌های چشم‌گیری با یکدیگر نداشته‌اند؛ و میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها، تقریباً به هم نزدیک بوده است، اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش در متغیرهای روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی تغییرات محسوسی داشته است. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه نتایج اصلی استفاده شد. در همین راستا ابتدا برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد.

جدول شماره ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش برحسب عضویت گروهی و مراحل ارزیابی

متغیرها	شاخص‌ها	گروه آزمایش		گروه گواه	
		SD	M	SD	M
روابط بین‌فردی	پیش آزمون	۵/۳۴	۳۶/۵۹	۳۶/۱۹	۵/۹۳
	پس آزمون	۸/۴۳	۶۱/۷۲	۳۶/۱۵	۵/۱۲
	پیس آزمون	۷/۱۹	۶۲/۲۸	۶۳/۴۵	۹/۳۵
ادراک خود	پس آزمون	۹/۱۸	۸۶/۶۲	۶۴/۱۹	۹/۸۱
	پیش آزمون	۷/۵۱	۴۰/۳۳	۴۱/۸۴	۷/۴۷
همدلی	پس آزمون	۹/۱۶	۶۲/۶۰	۴۲/۴۲	۷/۱۹
	پیش آزمون				

همان گونه که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود، آزمون لوین محاسبه شده در مورد متغیرهای روابط بین فردی ادراک خود و همدلی به لحاظ آماری معنادار نبود، بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین مفروضه مهم تحلیل کواریانس یعنی همگونی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون هر متغیر وابسته بر پس‌آزمون آن انجام شد که نتایج حاکی از معنادار نبودن میزان F در سطح ۰/۰۵ در متغیرهای روابط بین فردی، ادراک خود و همدلی بود. برای بررسی پیش فرض توزیع نرمال متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. مطابق نتایج این آزمون توزیع نرمال در متغیرها وجود دارد چرا که Z به دست آمده در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد.

جدول شماره ۳. بررسی پیش فرض‌های استفاده از تحلیل کواریانس

متغیرها	آزمون لوین برای تساوی واریانس‌ها		آزمون شاپیرو-ویلک		یکسانی شیب رگرسیون	
	مقدار F	سطح معناداری	مقدار F	سطح معناداری	مقدار F	سطح معناداری
روابط بین فردی	۱/۵۶۷	۰/۲۳۴	۰/۹۳۴	۰/۱۸۳	۱/۱۹۰	۰/۶۳۹
ادراک خود	۱/۶۷۸	۰/۲۱۱	۰/۸۹۳	۰/۲۳۱	۱/۸۹۰	۰/۵۹۱
همدلی	۱/۸۹۰	۰/۱۵۶	۰/۸۱۳	۰/۲۰۱	۱/۵۶۰	۰/۴۳۲

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معناداری بین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای روابط بین فردی، ادراک خود و همدلی در دانش‌آموزان دختر قلدر تفاوت معناداری مشاهده می‌شود.

جدول شماره ۴. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره متغیرهای پژوهش

نام آزمون	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
آزمون اثر پیلائی	۰/۷۱۲	۳۲/۱۹	۳	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳۵	۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۴۵	۳۲/۱۹	۳	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳۵	۱
آزمون اثر هتلینگ	۳/۱۲۵	۳۲/۱۹	۳	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳۵	۱
آزمون ریشه روی	۳/۱۲۵	۳۲/۱۹	۳	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳۵	۱

همان‌طور که در جدول شماره ۵ نشان داده شده است با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ روابط بین فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان قلدر تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر، مداخله رفتاری شناختی با توجه به میانگین نمره روابط بین فردی ادراک خود و همدلی گروه آزمایش نسبت به میانگین نمره روابط بین فردی، ادراک خود و همدلی گروه گواه، موجب افزایش معنادار روابط بین فردی، ادراک خود و همدلی در گروه آزمایش شده است.

جدول شماره ۵. نتایج تحلیل کواریانس نمرات روابط بین فردی، ادراک خود و همدلی دو گروه (با کنترل پیش‌آزمون)

متغیرها	شاخص‌ها	SS	Df	MS	F	سطح معنی داری	اندازه تأثیر
پیش‌آزمون		۲۳۱/۱۲	۱	۲۳۱/۱۲	۵/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۱۲۱
روابط بین فردی	گروه	۷۵۶/۱۴	۱	۷۵۶/۱۴	۱/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳۴

		۸	۴/۱۹	۲۷	۱۹/۲۳	خطا	
۰/۱۴۲	۰/۰۰۱	۵/۹۹	۱۵۴/۵۱	۱	۱۵۴/۵۱	پیش‌آزمون	
۰/۶۱۲	۰/۰۰۱	۲/۱۲	۶۷۳/۰۳	۱	۶۷۳/۰۳	گروه	ادراک خود
		۲	۳/۰۳	۲۷	۴۱/۱۷	خطا	
۰/۰۸۱	۰/۰۰۱	۳/۱۰	۱۰۳/۶۲	۱	۱۰۳/۶۲	پیش‌آزمون	همدلی
۰/۵۸۰	۰/۰۰۱	۲/۶۱	۸۳۴/۵۰	۱	۸۳۴/۵۰	گروه	
		۶	۳/۱۳	۲۷	۴۱/۰۳	خطا	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان قلدر بود. یافته اول این مطالعه مبنی بر اینکه مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی دانش‌آموزان قلدر اثربخش است، تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط واجر و همکاران (۲۰۲۲)، ورگلد و همکاران (۲۰۲۱)، اصغرپور لشکامی و همکاران (۱۴۰۲) همخوان و همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت در درمان شناختی-رفتاری اعضا در جلسات گروهی به نحوه توجه انتخابی خود به مشخصه‌های ظاهری در روابط بین‌فردی پی بردند، آنها از طریق تمرینات، افکار خودآیند منفی یا خطاهای فکری نظیر ذهن خوانی‌های خود را در روابط بین‌فردی شناسایی کردند و دریافتند که چگونه خطاهای فکری بر توجه انتخابی آنها به مؤلفه‌های ظاهری تأثیر گذاشته است و با تمرینات توانستند این خطاها را استخراج کنند و هیجانات مرتبط با خطاها را شناسایی کردند... همچنین اعضای گروه شناختی-رفتاری پس از شناسایی خطاهای فکری و به چالش کشیدن آنها، افکار سازگارانه‌تری را جایگزین نمودند و از طریق این تمرین تأثیر خود‌گویی‌های سازگارانه را بر هیجانات و رفتار گزارش دادند. با استفاده از درمان شناختی-رفتاری، سبک پردازش افراد تغییر پیدا می‌کند و در نتیجه راهبردهای جدیدی برای حل مسائل مطرح می‌شود؛ از طرفی درمان شناختی رفتاری منجر به بازسازی شناخت‌ها و باورهای فرد و در نتیجه کاهش میزان استرس را به همراه خواهد داشت که این موضوع می‌تواند موجب بهبود روابط بین فردی شود. این روش درمانی بیشتر تمرکز بر احساسات مثبت و تعامل درست با محیط اطراف دارد و افراد قلدر را از فکر کردن به احساسات منفی بازمی‌دارد. به آنها کمک می‌کند تا مشکلات، نقاط ضعف، افکار منفی، خطاهای فکری و باورهای اشتباه خود را شناسایی و مرور کرده و یک راه حل مناسب و منطقی برای آنها پیدا کنند و به مسائل با دید مثبت تری نگاه کنند و این امر موجب می‌شود تا بر هیجانات و افکار منفی آزاردهنده و دردناک خود اشراف بیشتری پیدا کنند و سپس با تزریق فکر و جایگزین کردن باورهای منطقی با تحریف‌های شناختی و افکار مزاحم و همچنین تقویت راهبردهای مقابله‌ای، خواهند توانست از شدت منفی‌اندیشی کاسته و روابط بین فردی خود را بهبود بخشند (ورگلد و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی دیگر از یافته‌های این مطالعه مبنی بر اینکه مداخله شناختی رفتاری بر ادراک خود دانش‌آموزان قلدر اثربخش است، تأیید شد. این یافته با نتایج ورگلد و همکاران (۲۰۲۱) و اصغرپور لشکامی و همکاران (۱۴۰۲)، همسو و هماهنگ است. در تبیین

یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت درمان شناختی-رفتاری از طریق تمرین‌های مختلفی به دانش‌آموزان قلدر کمک می‌کند تا احساس، فکر و رفتار خود را بشناسند، افکار خودآیند منفی را شناسایی کرده و آنها را به چالش بکشند و از تأثیر آن بر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خود آگاهی یابند و نسبت به عوارض آن در سلامت جسم و روان مطلع شوند و با اصلاح باورهای نادرست یا خنثی سازی طرحواره‌های منفی با استفاده از طرحواره‌های مثبت و همچنین با کاهش نشخوار افکار منفی و فشارهای روانی حاصل از آن و نیز افزایش تجربه‌های مثبت نسبت به تجربه‌های منفی و افزایش مهارت‌های فرد در زمینه خودآگاهی، عزت نفس، خودمراقبتی و ایجاد رابطه مثبت با دیگران، بتوانند مهارت ارتباط مؤثر و کنترل خشم را فرا گرفته و در نهایت دانش‌آموزان قلدر با تغییر تصویر ذهنی و شناسایی نقاط و ویژگی‌های مثبت افراد می‌توانند باوری مثبت را در ذهن‌شان شکل دهند تا امکان ایجاد رابطه‌ای مثبت را فراهم سازد. از سوی دیگر این مهارت‌ها به فرد قلدر کمک می‌کنند که بتواند به صورت منطقی از دیگران حمایت کند و به آنها توجه داشته باشد بدون اینکه به‌عنوان یک فرد زورگو شناخته شود (کیم و تایلور، ۲۰۱۹).

یافته دیگر این مطالعه مبنی بر اینکه مداخله شناختی رفتاری بر همدلی دانش‌آموزان قلدر اثربخش است، تأیید شد که این یافته با نتایج فلاح برنجستانکی و همکاران (۱۴۰۰) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد قلدر غالباً افکار و احساساتی را تجربه می‌کنند که باعث تشدید یا تقویت باورهای معیوب و نادرست در آنان می‌گردد. چنین باورهایی می‌توانند به رفتارهای مشکل‌زا منجر گردند و جنبه‌های مختلف زندگی فرد شامل خانواده، روابط عاطفی، کار و تحصیل را تحت تأثیر قرار دهند. در نتیجه این الگوهای فکری منفی، ممکن است فرد شروع به کناره‌گیری از اجتماعات کند و یا از فرصت‌های پیامد برای ارتقا در کار یا تحصیل صرف نظر نماید. اما هنگامی که با کمک این درمان خطاهای شناختی معمول خود را تشخیص دهد، می‌تواند شیوه‌ای فکری خود را به صورتی کارآمد اصلاح کند. درمان شناختی-رفتاری با آزمون و ارزیابی منظم مفروضات شناختی فرد و آموختن مهارت‌های متناوب شناختی و همین‌طور با آموزش فرایند جست‌وجو به شخص کمک می‌کند تا بتواند توانایی شناختی و فراشناختی خود را تقویت کرده و به آن عمق بیشتری می‌دهد. آموزش شناختی رفتاری به فرد کمک می‌کند که نسبت به افکار و رفتارهای خود، به ویژه افکار و رفتار آزاردهنده‌ای که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه کنترل بهتری بر هیجان‌های خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان‌های منفی در او رشد پیدا می‌کند. زمانی که فرد کمتر تحت تأثیر منفی هیجان‌های خود قرار گیرد و بیاموزد که هیجان‌های مثبت و منفی خود را با راهبردهای مثبت تعدیل کند، در نتیجه پیامدهای مثبتی نیز به همراه خواهد داشت و منجر به ارتباط و تعامل سازنده با دیگران می‌شود. ارتباط سازنده نیز با خود بازخوردهای مثبتی به همراه دارد و باعث افزایش همدلی فرد می‌شود. در واقع، وقتی فردی با کمک درمان شناختی-رفتاری می‌آموزد که شناخت‌ها و افکار و رفتارهای خود را عینی‌تر کرده و مورد کاوش، ارزیابی و تغییر قرار دهد همین کار را در حوزه شناخت‌های مرتبط با تحصیل هم می‌تواند انجام دهد و از طرفی دیگر، این کاوش و ارزیابی افکار و شناخت‌ها و نظم دادن به آنها به ارتقاء توانایی فراشناخت فرد کمک می‌کند و استراتژی‌های فراشناختی و پردازش عمیق که بخشی از فرایند عملکردی شناختی و خودکارآمدی دانش‌آموز است را تقویت می‌کند و باعث بهبود همدلی وی می‌گردد (ژیائو و همکاران، ۲۰۲۱).

۱۰۰..... اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر

نتایج این پژوهش بیانگر این مطلب بود که مداخله شناختی رفتاری با تمرکز و یژه‌ای که بر مدیریت و کنترل افکار منفی ناشی از ارزیابی خود و دیگران دارد، توانست دانش‌آموزان دارای قلدری را در گام نخست از افکار و عواطف منفی رهانیده و با آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط دوستانه، مهارت‌های تمرکز بر هیجانات مثبت و توانمندی‌ها، آگاهی از نقاط ضعف و قدرت، توانایی حل مسئله و بخشیدن خود و دیگران، به افراد بیاموزد تا تغییرات هیجانی، شناختی و رفتاری را در خود به‌وجود آورند و افکار، احساسات و رفتارهای منفی را به نحو مثبت تغییر دهند.

مهمترین محدودیت این مطالعه، محدود شدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از دیگر دوره‌های تحصیلی و همچنین دانش‌آموزان پسر نیز استفاده شود، تا از این طریق قابلیت تعمیم پذیری نتایج افزایش یابد. اگرچه در این مقاله تمرکز بر قلدری صورت گرفته، اما توجه به دانش‌آموزان قربانی قلدری نیز دارای اهمیت است. انجام این شیوه درمانی بر روی دانش‌آموزان قربانی رفتار قلدری و مقایسه نتایج آنها دریچه جدیدی بر روی درمانگران در رسیدن به اهداف سلامت می‌گشاید. در سطح کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی مبتنی بر درمان شناختی رفتاری در خصوص نحوه درست رفتار با دانش‌آموزان قلدر ویژه والدین برگزار شود. این امر بر کاهش مشکلات این دانش‌آموزان تأثیر مثبتی خواهد داشت.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول مقاله در رشته روان‌شناسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول می‌باشد. بدین‌وسیله نویسندگان از تمام کسانی که در این مطالعه شرکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌نمایند.

حمایت مالی

این مقاله هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

اصغرپور لشکامی، زهرا؛ اساسه، مریم؛ کاشانی وحید، لیلا و ابراهیم‌پور، مجید. (۱۴۰۲). تدوین برنامه مداخله بهنگام مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری اصغرپور ویژه کودکان طلاق با اختلالات عاطفی-رفتاری و اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی کودکان طلاق: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۲ (۱۱): ۱۱۴۸-۱۱۳۳.

<http://shenakht.muk.ac.ir/article-۱-۱۸۰۶-fa.html>

حاجی مهدی، مریم و خالقی‌پور، شهناز. (۱۴۰۱). اثربخشی خوش‌بینی به سبک روان‌نمایشگری بر قلدری، روابط بین‌فردی و نشاط ذهنی در دانش‌آموزان با اختلال نافرمانی مقابله‌ای. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۸ (۳)، ۸۰-۷۱.

[10.22108/ppls.2022.126686.2038](https://doi.org/10.22108/ppls.2022.126686.2038)

حاجی دوست گیو، فاطمه؛ غنی‌فر، محمدحسن و شهابی‌زاده، فاطمه. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش گروهی رفتاری-شناختی بر اضطراب و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. نشریه پژوهش‌توانبخشی در پرستاری، ۱۰ (۲)، ۹۸-۱۰۷.

URL: <http://ijrn.ir/article-۱-۸۲۵-fa.html>

- حسینی قدمگاهی، جواد؛ دژکام، محمود؛ بیانزاده، سیداکبر، فیض، ابوالحسن. (۱۳۷۷). کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس و راهبردهای مقابله با آن در بیماران قلبی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۴(۱)، ۱۱-۱. <https://www.sid.ir/paper/448170/fa>
- خانجانی، زینب؛ شریعتی، مریم و یادگار، امین. (۱۳۹۳). مقایسه تحول همدلی در کودکان دارای اختلالات درونی‌سازی ۵ تا ۱۱ سال. نشریه علمی پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۷(۲۷)، ۵۰-۳۹. <https://sanad.iau.ir/Journal/jinev/Article/972535>
- رحمانی، شمس اله، یارمحمدزاده، پیمان و حبیبی کلیر، رامین. (۱۳۹۶). الگوی ساختاری رفتار قلدری بر اساس ادراک‌های محیط خانوادگی و ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳)، ۲۳۷-۲۵۳. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96880.html
- سعدونی، زینب؛ کاظمیان مقدم، کبری و هارون‌رشیدی، همایون. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر تاب‌آوری، نارسایی هیجانی و همدلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص، *فصلنامه ناتوانی یادگیری*، ۱۲(۳)، ۶۵-۵۰. [10.22098/jid.2023.12700.2086](https://www.sid.ir/jid.2023.12700.2086)
- سبزی، ندا و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان پسر مقطع ششم ابتدایی شهر شیراز. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۹(۴)، ۱۴۴-۱۲۳. [10.30486/jsrp.2018.545643](https://www.sid.ir/jsrp.2018.545643)
- عدیلی، هادی و سرداری، باقر. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر کاهش رفتارهای قلدری و افزایش همدلی دانش‌آموزان قلدر دوره متوسطه اول. *فصلنامه کودکان استثنایی*، ۲۰(۴)، ۱۱۸-۱۰۵. <https://joec.ir/article-1-1267-fa.pdf>
- فلاح برنجستانکی، ویدا؛ صابری، هاید و شمالی اسکوئی، آرزو. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی واقعیت‌درمانی با آموزش گروهی شناختی‌رفتاری بر همدلی و خودکنترلی زنان دارای تعارض زناشویی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۲۰(۷۹)، ۱۶۷-۱۹۴. [20.1001.1.2717400.1400.20.79.9.0](https://www.sid.ir/1.2717400.1400.20.79.9.0)
- نظری، الهام؛ ساعد، امید؛ فروغی، علی‌اکبر و خاکپور، ساحل. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر کمال‌گرایی: یک کارآزمایی بالینی تصادفی. *روان‌پرستاری*، ۱۱(۶)، ۶۰-۵۱. <http://ijpn.ir/article-1-2264-fa.html>
- هاشمی، نیلوفر و خدمتگزار، حسین. (۱۴۰۲). اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر پریشانی روان‌شناختی در زنان مبتلا به سرطان پستان. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی-شناختی*، ۱۴(۵۳)، ۹۸-۸۷. <https://sanad.iau.ir/Journal/psy/Article/866825>
- Adili, H., & Sardary, B. (2021). Effectiveness of Emotion Regulation Training on Reducing Bullying Behaviors and Increasing Empathy Among Middle-School Bully Students. *JOEC*; 20 (4) :118-105. URL: <http://joec.ir/article-1-1267-fa.html> (Text in Persian).
- Aliwandi Wafa, M., & Qureshi, N. (2019). The relationship between empathy, perceived self-control and self-concept with bullying behavior of elementary school children. The second international conference of educational sciences, psychology, counseling, education and research, Tehran. <https://civilica.com/doc/1143597> (Text in Persian).
- Asgharpour Lashkami, Z., Asaseh, M., Kashani Vahid, L., & Ebrahimpour, M. (2023). Development of early intervention program based on cognitive-behavioral theory for divorced children with emotional-behavioral disorders and its effectiveness in aggression of divorced children. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2023; 10 (5) :44-57
URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1806-fa.html> (Text in Persian).
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Bernardo, A., Galve-González, C., Cervero, A., & Tuero, E. (2022). Cyberbullying in first-year university students and its influence on their intentions to drop out. *Higher Education Research & Development*, 2(1): 1-15. DOI: [10.1080/07294360.2022.2057447](https://doi.org/10.1080/07294360.2022.2057447)

- ۱۰۲ اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر
- Chang, E. C., & Caino, P. C. (2024). Examining the integrated broaden-and-build model of positive emotions involving hope in a community sample of Argentinian adults: a selective test among victims of interpersonal aggression. *Personality and Individual Differences*, 216, 112419. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112419>
- Dadds, M. R., Hunter, K., Hawes, D., Frost, A.J., Vassallo, S., Bunn, P., Merz, S. & El Masry, Y. (2008). Measurement of empathy in children using parental ratings. *Child Psychiatry and Human Development*, 39(2), 111-122. DOI: [10.1007/s10578-007-0075-4](https://doi.org/10.1007/s10578-007-0075-4)
- Fallah Berejestanaki, V., saberi, H., & Shomali Oskooei, A. (2021). A Comparative Study of the Effect of Group Reality Therapy Training and Group Cognitive-Behavioral Training on Empathy and Self-Control and Marital Satisfaction of Women with Marital Conflict. *QJCR*; 20 (79) : 167-194. [20.1001.1.2717400.1400.20.79.9.0](https://doi.org/10.1001.1.2717400.1400.20.79.9.0) (Text in Persian).
- Fareo, D.O.(2018). A study of self-perception and academic performance of students with special needs into mainstreamed public secondary schools in Nigeria. *IFE Psychologia*, 19(1), 495-510. [10.4314/ifep.v19i1.64617](https://doi.org/10.4314/ifep.v19i1.64617)
- Hashemi, N., & Khedmatgozar, H. (2023). Effectiveness of cognitive behavioral intervention on psychological distress in women with breast cancer. *Journal of Analytical-Cognitive Psychology*. 14(53) 2023.87-98 <https://www.sid.ir/paper/448170/fa> (Text in Persian).
- Hosseini Gadmagahi, J., Dejkam, M., Bayanzadeh, S., & Faiz, A. (1998). The quality of social relationships, the amount of stress and coping strategies in heart patients. *Thought and Behavior*, 4(1), 1-11. <https://ensani.ir/file/download/article/20100930140542> (Text in Persian).
- Hajimahdy, M., & Khaleghipour, S. (2022). The Effectiveness of Psychodrama-mediated Optimism on Bullying, Interpersonal Relations, and Subjective Vitality among Students with Oppositional Defiant Disorder. *Positive Psychology Research*, 8(3), 61-80. (Text in Persian). [10.22108/ppls.2022.126686.2038](https://doi.org/10.22108/ppls.2022.126686.2038)
- Hajidoost Giv, F., Ghanaifar, M., Shahabizadeh, F., (2024). Effectiveness of Behavioral-Cognitive Group Training of Anxiety and Academic Vitality in Students. *IJRN*; 10 (2) :98-107. URL: <http://ijrn.ir/article-1-825-fa.html> (Text in Persian).
- Harter, S. (1985). The Self-Perception Profile for Children. Unpublished Manual, University of Denver, Denver. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1955829>
- Harter, S. (2012). Self-perception profile for adolescents: Manual and questionnaires. Denver, CO: University of Denver, Department of Psychology. <file:///C:/Users/Green/Downloads/Self-PerceptionProfileforAdolescents.pdf>
- Jiang, Y., Guo, L., Lai, W., Li, Y., Sun, X., Zhao, H., ... & Zhu, L. (2023). Association of emotional and behavioral problems with sleep disturbance among Chinese adolescents: The moderation effect of academic performance. *Journal of Affective Disorders*, 330, 94-100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.136>
- Kim, H., & Taylor, A.N. (2019). Changes in self-perception during treatment of social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 27(4), 588-596. DOI:[10.1037/0022-006X.72.4.588](https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.4.588)
- Kennedy, A., & Brausch, A. M. (2024). Emotion dysregulation, bullying, and suicide behaviors in adolescents. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, 100715. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100715>
- Khanjani, Z., Shariati, M., & Yadgar, A. (2013) Comparison of the development of empathy in children with internalizing disorders 5 to 11 years old. *Scientific Research Journal of Education and Evaluation*, 7(27), 50-39. <https://sanad.iau.ir/Journal/jinev/Article/972535> (Text in Persian).
- Lee, Ch. H. (2010). Personal and interpersonal correlates of bullying behaviors among korean middle school students. *Interpersonal Violence*, 25 (1), 152-176. DOI:[10.1177/0886260508329124](https://doi.org/10.1177/0886260508329124)

- Marsh, H. W. (1990). The structure of academic self-concept: The Marsh/Shavelson model. *Journal of Educational psychology*, 82(4), 623. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.623>
- Nazari, E., Saed, O., Foroughi, A., & Khakpoor, S. (2024). Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Perfectionism: A Randomized Clinical Trial. *IJPN*; 11 (6) :51-60. URL: <http://ijpn.ir/article-1-2264-fa.html> (Text in Persian).
- Pierce, G. R. (1994). The Quality of Relationships Inventory: Assessing the interpersonal context of social support. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 247-264). SAGE. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1317090>
- Pivec, T., Horvat, M., & Košir, K. (2023). Psychosocial characteristics of bullying participants: a person-oriented approach combining self-and peer-report measures. *Children and Youth Services Review*, 144, 106720. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106720>
- Rahmani, S., Yarmohamadzade, P., & Habibi-Kaleybar, R. (2017). The structural model of bullying behavior based on perception of family environments and personality traits in adolescents. *Applied Psychology*, 11(3), 237-253. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96880.html?lang=en (Text in Persian).
- Sabzi, N., & Foulad Cheng, M. (2018). The effectiveness of communication skills training on the perception of competence and happiness of male students in the sixth grade of elementary school in Shiraz. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 19(4), 123-144. [10.30486/jsrp.2018.545643](https://doi.org/10.30486/jsrp.2018.545643)
- Saha, S., Lim, C.C.W., Cannon, D.L., Burton, L., Bremner, M., Cosgrove, P., & et al. (2021). Comorbidity between mood and anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 38(3), 286-306. doi: [10.1002/da.23113](https://doi.org/10.1002/da.23113)
- Sadoni, Z., Kazemian Moghadam, K., & Haroon Rashidi, H. (2023). The Effectiveness of Compassion-Focused Therapy on Resilience, Alexithymia and Empathy Students with Specific Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 12(3), 65-50. [10.22098/jld.2023.12700.2086](https://doi.org/10.22098/jld.2023.12700.2086) (Text in Persian).
- Satayesh Mehr, M., Haroon Rashidi, H., & Kazemian Moghadam, K. (1401). The effectiveness of story therapy on reducing bullying in single parent students. *The second national conference of child and adolescent clinical psychology*. <https://civilica.com/doc/1579207/> (Text in Persian).
- Vacher C, Romo L, Dereure M, Soler M, Picot MC, Purper-Quakil D. (2022). Efficacy of cognitive behavioral therapy on aggressive behavior in children with attention deficit hyperactivity disorder and emotion dysregulation: study protocol of a randomized controlled trail. *Trials*, 7(23), 124-34. DOI: [10.1186/s13063-022-05996-5](https://doi.org/10.1186/s13063-022-05996-5)
- Wergeland G, Riise EN, & Ost L. (2021). Cognitive behavior therapy for internalizing disorders in children and adolescents in routine clinical care: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 83, 1-10. DOI: [10.1016/j.cpr.2020.101918](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101918)
- Weisz, E., & Cikara, M. (2021). Strategic regulation of empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(3): 213-227. DOI: [10.1016/j.tics.2020.12.002](https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.12.002)
- Xiao, W., Lin, X., Li, X., Xu, X., Guo, H., Sun, B., & Jiang, H. (2021). The Influence of Emotion and Empathy on Decisions to Help Others. *SAGE Open*, 11(2): 215-228. DOI: [10.1177/21582440211014513](https://doi.org/10.1177/21582440211014513)
- Yearwood, K., Vliegen, N., Luyten, P., Chau, C., & Corveleyn, J. (2018). Validation of the Quality of Relationships Inventory in a Peruvian Sample of Adolescents and Associations to Peer Attachment. *Psyche, Revista de la Escuela de Psicología*, 27 (1), 1-11. <https://www.researchgate.net/publication/322599955>

۱۰۴ اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر روابط بین‌فردی، ادراک خود و همدلی دانش‌آموزان دختر قلدر

Yochman A, Parush S. (2004). Ornoy A. Responses of preschool children with and without ADHD to sensory events in daily life. *American Journal Occupational Therapy*; 58(3): 294-302.

DOI: [10.5014/ajot.58.3.294](https://doi.org/10.5014/ajot.58.3.294)

Zhu, Q., Ting, T., Zhong, N., & Zhang, F. (2024). Bullying victimization and mental health of Chinese adolescents: The chain of tragedy effect of belief in a just world and health-promoting lifestyle. *Journal of Affective Disorders*, 350, 16-23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.039>



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).